

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang upaya peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui permainan Sudamanda Kapal pada siswa kelas IV SD Negeri Ngendrokilo Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa permainan Sudamanda Kapal dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Ngendrokilo.

Bukti peningkatan tersebut ditunjukkan dari hasil analisis bahwa ada perbedaan/peningkatan antara kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri Ngendrokilo sebelum dan sesudah melalui permainan Sudamanda Kapal. Kemampuan yang diperoleh sebelum melalui permainan Sudamanda Kapal yaitu kondisi awal siswa kelas IV dengan perolehan jarak terjauh yang dapat ditempuh sejauh 3,12m; terpendek 1,70m dan rata-rata 2,41m. Sedangkan setelah melalui permainan Sudamanda Kapal terjadi peningkatan kemampuan siswa dengan jarak terjauh yang diperoleh sejauh 3,23m, terpendek 1,73m dan rata-rata 2,51m. Dengan kata lain terjadi peningkatan sebesar 4,09%.

Berdasarkan hasil peningkatan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan metode bermain melalui permainan Sudamanda Kapal dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Ngendrokilo Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang.

B. Implikasi Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengupayakan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui permainan Sudamanda Kapal pada siswa kelas IV SD Negeri Ngendrokilo Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi semua pihak, khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok peserta didiknya.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri Ngendrokilo sebagian besar masih berada pada kategori cukup, sehingga diperlukan upaya peningkatan dengan penggunaan metode bermain yang tepat pada proses pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, salah satunya melalui permainan Sundamanda Kapal yang berdasarkan penelitian ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini telah diupayakan semaksimal mungkin agar sesuai dengan tujuan penelitian, tetapi masih terdapat keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari, yaitu masih sedikitnya jumlah sampel yang digunakan. Hal ini disebabkan karena terbatasnya waktu, dana dan kemampuan peneliti.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah didapatkan, berikut ini diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai umpan balik guna meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan pendekatan metode bermain.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian yang sejenis untuk masa yang akan datang dan diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini pada cabang olahraga lain atau dengan penggunaan metode bermain yang lain, yang dapat menghasilkan suasana lebih hidup dan dapat memotivasi siswa didik sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmiyatun. (2011). Penelitian Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Sudamanda Kapal. *Skripsi*. Diakses di <http://atmiyatun.blogspot.com>. pada tanggal 14 Mei 2012.
- Dadang Haryana dan Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Djoko Pekik Irianto. (2005). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djumidar. (2001). *Dasar Dasar Atletik*. Semarang: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Terbuka.
- Imam Ghozali. (2006). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Nur Sidik Kurniawan. (2007). *Karakteristik Anak*. Diakses di <http://nursidikkurniawan.blogspot.com>. pada tanggal 7 Mei 2012.
- Putu Widiatmoko. (2011). Penelitian Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Sudamanda Kapal. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen, Angket Tes dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tim Bina Karya Guru. (2004). *Pendidikan Jasmani SD Kelas IV*. Semarang: Erlangga.
- Tim Bina Karya Guru. (2004). *Pendidikan Jasmani SD Kelas VI*. Semarang: Erlangga.
- Wardani. (2001). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Departemen Pendidikan Nasional: Universitas Terbuka.